
ROMÉO ET JULIETTE
PISTES PÉDAGOGIQUES
DOCUMENT PÉDAGOGIQUE
ÉLABORÉ PAR TRIGONE COMMUNICATION POUR ALLIANCE ATLANTIS VIVAFILM ET CINÉMAGINAIRE
EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION DES MALADIES MENTALES
RÉDACTION : ANNIE DESROCHERS, SPÉCIALISTE EN COMMUNICATION ET MATHIEU GUÉNETTE, CONSEILLER D'ORIENTATION

UN FILM DE
YVES DESGAGNÉS

SCÉNARIO DE
NORMAND CHAURETTE

PRODUIT PAR
DENISE ROBERT DANIEL LOUIS

DISTRIBUTION
THOMAS LALONDE, CHARLOTTE AUBIN, JEANNE MOREAU

DATE DE SORTIE
15 DÉCEMBRE 2006

FILM-ANNONCE
WWW.VIVAFILM.COM

Roméo et Juliette est une adaptation libre contemporaine et québécoise d'une des plus célèbres histoires d'amour de tous les temps de William Shakespeare. Dans cette version revisitée, où le charme de la ville de Montréal ajoute une dimension tragique à l'histoire, les pôles opposés de l'amour et de la haine se retrouvent dans un contexte de rivalité et d'incompatibilité sociale. Juliette, 15 ans, est la fille unique d'un éminent juge de la Cour Supérieure du Québec. Élevée dans un riche milieu bourgeois, elle a bénéficié d'une éducation sans failles dans les meilleures écoles. Son père se retrouve au centre de l'attention médiatique puisqu'il préside un des procès les plus importants des dix dernières années : celui de Réal Lamontagne, criminel notoire, redouté et redoutable. Cette terrible réputation ainsi que la crainte qu'a la population de Réal Lamontagne face à la grande estime dont jouit Paul Véronneau a nourri la médiatisation du procès, le transformant en une espèce de duel « Véronneau-Lamontagne ». Roméo, 17 ans, a lui aussi une famille célèbre : il est le fils de Réal Lamontagne. Si son père est accusé d'avoir commis des crimes d'une monstruosité indescriptible, lui se présente plus comme un jeune voyou. Cependant, le magnétisme qui se dégage de sa personne n'est pas passé inaperçu de Juliette. Malgré le fait qu'ils viennent de mondes diamétralement opposés, les deux jeunes gens s'éprennent l'un de l'autre. Leur amour se retrouve compliqué par les circonstances qui entourent le procès Véronneau-Lamontagne. Les nombreux obstacles les empêcheront-ils de rester unis en liberté?

Table des matières

Dans le but d'alléger le texte, seule la forme masculine a été utilisée.

Roméo & Juliette, une histoire qui traverse le temps



Le mythe de *Roméo et Juliette* a su s'adapter aux divers changements sociaux. De simple conte italien, le destin tragique des amants de Vérone est devenu l'œuvre magistrale de William Shakespeare, publiée en 1597. Depuis, de nombreuses adaptations littéraires, théâtrales, musicales et cinématographiques ont confirmé notre engouement face à cette fascinante rencontre amoureuse.

Le réalisateur Yves Desgagnés, le scénariste Normand Chaurette et les producteurs Denise Robert et Daniel Louis viennent enrichir le mythe avec leur récente version de *Roméo et Juliette*. Le film, qui sortira en salle le 15 décembre 2006, respecte l'œuvre de Shakespeare tout en proposant au public un récit contemporain et urbain, reflétant son époque. Le jeune public québécois se reconnaîtra à travers ce couple d'adolescents qui, malgré leurs différences, se découvre un amour réciproque.

Il s'avère évident que les élèves du secondaire apprécient étudier des œuvres qui parviennent à les toucher en les questionnant sur leurs propres valeurs. Tout en divertissant son public, *Roméo et Juliette* pourra donc mener à des activités en classe et devenir un important outil pédagogique.

Comme le *Roméo et Juliette* de William Shakespeare, ce film se termine par le suicide des deux amoureux. Un tel thème pourrait être dérangeant et source d'importants questionnements pour un jeune. C'est pour cette raison que le présent guide a été rédigé avec la collaboration de la *Fondation des maladies mentales*, dans le cadre de son programme *Solidaires pour la vie*. Un enseignant qui décèlerait des manifestations de détresse chez un élève est invité à suivre les recommandations faites par la Fondation dans le texte intitulé **Que faire si un jeune présente des signaux d'alarme qui laissent présager qu'il est dépressif?** On trouvera ce document en annexe.

Certaines des activités proposées dans le présent guide offrent à l'enseignant l'occasion de communiquer des renseignements importants concernant la dépression comme principal facteur de risque du suicide, ce qui lui permettra de démystifier cette problématique et de faire de la prévention.

Le présent document est séparé en trois sections qui traitent chacune d'un thème différent inspiré directement de l'œuvre de *Roméo et Juliette* :

- Le mythe de *Roméo et Juliette*
- L'amour aux multiples visages
- La vie, quand ce n'est pas rose



Dans les deux premières sections, on propose des activités de discussion en classe qui peuvent aussi faire l'objet d'un travail écrit par l'élève. Les activités ont été conçues de manière à favoriser la réflexion, l'expression et le développement personnel de l'élève :

- Projet de recherche
- Exposé oral
- Entrevue avec des gens de son entourage
- Création de récits fictifs ou de sketches

Ces deux sections pourront être abordées en continuité ou de façon indépendante.

La troisième section, *La vie, quand ce n'est pas rose*, aborde la reconnaissance des manifestations de la dépression chez les jeunes. Compte tenu de la délicatesse et de l'importance du sujet abordé, **il est très important que l'enseignant suive les recommandations suivantes à la règle:**

- Ne pas proposer d'autres activités que celles qui sont dans le guide;
- Ne pas organiser de débat, de discussion en classe, ou de travail écrit en lien avec les sujets abordés dans cette section;
- Se sentir à l'aise de transmettre l'information contenue dans le guide;
- Se renseigner auprès d'un intervenant qualifié de son établissement scolaire afin que celui-ci l'accompagne et le conseille au besoin lors de cette activité;
- S'assurer au préalable de connaître les ressources disponibles dans son milieu.

Ces recommandations s'inscrivent dans un cadre plus large de politique provinciale d'intervention en prévention du suicide dans les milieux scolaires, tel que recommandé par l'Institut national de santé publique dans son *Avis scientifique sur la prévention du suicide chez les jeunes*.

De manière plus globale, le matériel offert pourra être utilisé et adapté principalement pour les classes de français, de morale ou d'enseignement religieux. Ce matériel pourra également servir dans le cadre des projets pour l'école orientante. Il risque surtout d'intéresser les enseignants du deuxième cycle du secondaire.

Comme l'histoire de *Roméo et Juliette* est très connue, il n'apparaît pas indispensable de visionner le film pour réaliser ces activités. Le présent document est concis et il ne prétend pas présenter un quelconque mode d'emploi à suivre. Il cherche davantage à inspirer les enseignants dans leur travail et à s'avérer un complément efficace. Les activités ont été conçues de manière à pouvoir être facilement adaptées à une grande variété de contextes et d'élèves. Pour chacun des trois thèmes abordés, des références ont été proposées afin de permettre aux enseignants qui désirent aller plus loin d'approfondir leur recherche.

Le mythe *Roméo & Juliette*



MISE EN CONTEXTE

L'histoire de *Roméo et Juliette* présente des icônes de l'amour, idéalisés depuis des siècles, et qui demeurent des références incontournables. En effet, ce récit, qui a d'abord été inspiré d'une légende indienne, a, au fil du temps, pris la forme d'un récit latin, d'un conte italien, d'une pièce de théâtre anglaise et de nombreux opéras, comédies musicales et œuvres cinématographiques. Si l'histoire demeure toujours pertinente, elle a été racontée d'innombrables façons. Une des plus récentes versions, le film réalisé par Yves Desgagnés, témoigne d'ailleurs de l'appropriation de cette histoire par un créateur bien de notre époque.

OBJECTIFS

- Intéresser les élèves à des œuvres classiques en les amenant à y reconnaître quelque chose de personnel.
- Susciter la créativité chez l'élève en l'amenant à s'approprier l'œuvre de *Roméo et Juliette* et à lui donner de nouvelles perspectives.

ACTIVITÉS

1.Échanger sur les personnages de *Roméo et Juliette*

Dans un premier temps, à travers un travail écrit ou par une discussion en classe, l'enseignant invitera l'élève à réfléchir aux questions suivantes :

- Comment expliquer qu'une histoire qui date d'une toute autre époque et se passe dans un autre pays puisse toucher les jeunes Québécois d'aujourd'hui?
- Pourquoi se reconnaît-on dans les personnages?
- Quels sont les traits de caractère propres à Juliette et à Roméo?
- Pourquoi cette histoire peut-elle être considérée comme universelle?
- Comment expliquer que, malgré un certain succès, certaines œuvres sont vite oubliées avec le temps, tandis que d'autres deviennent des classiques?

L'élève sera peut-être surpris d'apprendre qu'encore aujourd'hui, il y a des gens qui croient fermement en l'existence de Roméo et de Juliette. À Vérone, un petit village italien, des milliers de touristes visitent avec émotion la présumée résidence de Juliette et son légendaire balcon. Ils iront jusqu'à prier sur sa fausse tombe, qui est ornée d'une rose chaque matin. À travers le monde, des adolescents et adolescentes en peine d'amour rédigent et postent des lettres destinées aux amants de Vérone, comme si ces derniers avaient réellement existé!

Beaucoup de jeunes retiendront surtout de *Roméo et Juliette* l'amour passionné. La plupart oublieront vite des éléments étonnants du récit, comme par exemple le fait que Roméo s'apprêtait à épouser une autre fille au moment de sa rencontre avec Juliette. De plus, selon



l'adaptation, il s'écoule parfois moins de deux jours entre la rencontre de Roméo et de Juliette et le moment de leur mort. Finalement, il est curieux de voir la somme impressionnante de coïncidences qui compose cette tragédie, et combien ce fait passe inaperçu.

2. Imaginer une nouvelle version de *Roméo et Juliette*

Pour cette activité, l'enseignant invitera l'élève à composer un court synopsis d'une nouvelle version de *Roméo et Juliette*. Il pourra imaginer un autre début ou une fin différente. Des contraintes pourront aussi être proposées au hasard, comme par exemple, imaginer une version de *Roméo et Juliette* au Far West, à l'ère d'Internet, etc. L'élève pourra choisir de rédiger un court récit où il imaginera un Roméo et une Juliette provenant d'époques différentes. Il pourra choisir lui-même les deux façons de vivre l'amour qu'il veut opposer, mais le choix pourrait aussi être fait au hasard, ce qui risquerait de donner des scénarios farfelus où un Roméo des années 40 rencontrerait une Juliette de la préhistoire.

Une option serait d'amener les élèves à travailler en équipe pour réaliser un sketch ou un court-métrage en classe.

Afin d'inspirer les élèves, l'enseignant pourra parler des diverses versions de *Roméo et Juliette*, comme un film muet d'une durée de 25 minutes réalisé en 1911 ou un spectacle de mime!

3. Étudier les variations de *Roméo et Juliette*

Pour cet exercice, il sera utile que l'enseignant se procure certains documents de références et que le film, ou du moins la bande-annonce (www.vivafilm.com), puisse avoir été vu par l'ensemble de la classe.

L'enseignant ciblera une scène importante de *Roméo et Juliette*, comme par exemple celle de leur rencontre ou des confidences de Juliette à sa grand-mère. Il demandera d'abord à l'élève de lire la scène écrite par Shakespeare, puis de la comparer avec celle du film d'Yves Desgagnés.

L'élève sera alors amené à comparer les deux versions, soit par une composition écrite, soit par une discussion à partir des pistes de réflexions suivantes :

- Quelles sont les différences importantes au niveau de l'esthétisme et du contenu?
- Dans la version québécoise, Roméo et Juliette dansent dans un « rave » et non dans un bal traditionnel. Quelle version rejoint davantage les jeunes et semble la plus près de leur réalité? Pour quelle raison? Est-ce que tous sont du même avis?

L'enseignant devra expliquer les différences entre le suicide des amoureux dans les deux versions. Il pourra ainsi mentionner que le suicide au XVe siècle n'avait pas la même signification qu'à notre époque et représentait alors le comble du romantisme. Il devra par contre user de délicatesse en évitant d'insister sur la notion de suicide. On recommande de traiter ce thème parmi d'autres en soulignant simplement que la signification de suicide a

changé avec les époques. Le suicide est aujourd'hui considéré comme une conséquence extrême et malheureuse de la détresse psychologique, et envisagé par une personne comme l'unique solution pour mettre fin à sa souffrance.

L'enseignant pourra introduire l'activité en mentionnant qu'à chaque époque, les créateurs ont utilisé le médium qui pouvait rejoindre le plus grand auditoire. Les jeunes d'aujourd'hui se divertissent par exemple avec leurs amis au cinéma, mais au XVIIIe siècle, il en était tout autrement. *Roméo et Juliette* se chantait alors en italien dans des opéras qu'on jouait dans les cours allemandes. Le rôle de Roméo était le plus souvent interprété par des voix féminines qui, disait-on, se mariaient mieux avec la des interprètes de Juliette lors des duos. Les élèves seront sans doute étonnés d'apprendre qu'à l'inverse, du temps du théâtre élisabéthain, les rôles féminins de la pièce étaient incarnés par de jeunes garçons adolescents costumés en femmes.

Quelques références pédagogiques
Analyses et réflexions sur Shakespeare, Roméo et Juliette, la passion amoureuse,
Ouvrage collectif
Le mythe de Roméo et Juliette, de François Brunet
« Roméo et Juliette » et la dramaturgie shakespearienne, de Luc Fraisse



L'amour aux multiples visages



MISE EN CONTEXTE

Tout le monde a besoin d'amour, pas seulement Roméo et Juliette. Il existe toutefois différents types d'amour et manières d'aimer. L'amour est souvent source de confusion et il peut alors devenir facile de se perdre de vue. C'est pourquoi il est important d'être capable d'exprimer ce que l'on ressent et de reconnaître ce que l'on cherche dans nos relations avec les autres.

OBJECTIFS

- Permettre à l'élève de réfléchir à la place qu'il accorde à l'amour dans sa vie et à la notion d'engagement.
- Amener l'élève à établir des distinctions entre les différentes formes d'amour et manières d'aimer.
- Encourager une communication et une compréhension entre l'élève et son entourage.

LES AMOURS IMPOSSIBLES

***Roméo et Juliette* illustre bien l'amour impossible vécu par les adolescents. Celui-ci devient une source d'innombrables tourments. Dois-je écouter mon cœur ou ma raison?**

ACTIVITÉS

1. Échanger sur les circonstances qui peuvent rendre des amours d'adolescents impossibles.

Cet échange pourra faire l'objet d'une simple discussion en classe ou d'un travail écrit par l'élève. Dans la version cinématographique québécoise de *Roméo et Juliette*, il semble y avoir plusieurs obstacles aux amours des deux adolescents. Tout porte le jeune couple à croire qu'il leur est impossible de continuer à se voir librement étant donné l'identité de leurs parents. L'enseignant invitera l'élève à se poser les questions suivantes :

- Roméo et Juliette doivent-ils surmonter de réels obstacles? Si oui, lesquels? Ou au contraire, dramatisent-ils la situation?
- Connaissez-vous des situations semblables où deux adolescents ne pouvaient vivre leur passion librement?

2. Réaliser une entrevue avec une personne de plus de 65 ans pour qu'elle raconte son grand amour ou sa plus grande peine d'amour

L'élève choisira une personne âgée de 65 ans et plus qui acceptera de lui parler d'une histoire d'amour de jeunesse. Elle pourra lui parler des obstacles rencontrés et des sentiments vécus. Elle pourra également lui raconter comment elle est parvenue à



surmonter sa peine. Cet échange donnera lieu à un rapprochement et aidera l'élève à effectuer une comparaison entre sa situation et celle de l'autre personne. Le travail pourra faire l'objet d'un travail écrit ou d'un exposé en classe.

AMOUR, QUI ES-TU?

À la fin d'une vie, ce qu'on retient souvent, ce sont les gens qu'on a aimés et qui nous ont aimés. Il y a l'histoire de nos grands amours romantiques à la *Roméo et Juliette,* mais aussi toutes ces histoires d'amitié, de partage et d'amour fraternel. Qu'est-ce que serait l'être humain sans l'amour?

ACTIVITÉS

1. Échanger sur les histoires d'amour marquantes

Dans le cadre d'un travail écrit ou d'une discussion en classe, plusieurs thèmes pourront être abordés au sujet du sentiment amoureux. Il est important que l'enseignant établisse un climat de respect afin que chacun puisse se sentir libre de s'exprimer. **L'enseignant devra se sentir prêt à gérer les sentiments qui pourraient naître à la suite des témoignages et des échanges.**

- Pourquoi l'être humain a-t-il besoin d'amour et passe-t-il sa vie à le chercher?
- Est-il indispensable d'être en amour?
- Les autres formes d'amour (famille, ami) sont-elles aussi importantes que l'amour romantique?
- Peut-on se forcer à être amoureux?
- La conception de l'amour est-elle différente chez les filles et les garçons?

Dans un deuxième temps, l'enseignant posera des questions d'ordre plus personnel.

- Qu'est-ce que les élèves trouvent le plus difficile en amour?
- Qu'est-ce qui les attire chez une autre personne?

L'enseignant pourra trouver de l'information sur le site de Tel-Jeunes (www.teljeunes.com), qui aborde les relations amoureuses chez les adolescents.

2. Rédiger la liste des choses que l'amour a changées dans ma vie

L'enseignant invitera l'élève à dresser la liste des changements que l'amour peut provoquer. L'élève pourra écrire à propos de ce qu'il a vécu personnellement ou de ce qu'il imagine. Il pourra parler des avantages de l'amour, mais aussi des pertes qu'il peut entraîner.

3. Présenter une œuvre qui témoigne de sa vision de l'amour

Comme beaucoup d'autres œuvres d'art, *Roméo et Juliette* présente une certaine vision de l'amour. L'art permet souvent d'exprimer des sentiments complexes qui sont difficiles à mettre en mots. L'enseignant pourra introduire le thème en présentant des extraits d'œuvres artistiques qui exposent des visions différentes de l'amour. Certains extraits

pourraient être touchants, comme la chanson *L'amour fait mal* de Monsieur Mono qui parle d'une douloureuse peine d'amour, et d'autres plus amusants, comme la chanson *Ne vous marriez pas les filles* de Pauline Julien (texte de Boris Vian).

L'enseignant invitera à son tour l'élève à choisir une œuvre qui parle d'amour et qui l'inspire ou exprime sa façon de voir la relation amoureuse. Il pourra s'agir d'un film, d'une œuvre musicale, d'un roman, d'une bande dessinée ou d'une œuvre visuelle. Encore une fois, il est important qu'une atmosphère de respect règne dans la classe et qu'aucun jugement ne soit porté sur les choix de chacun. L'élève pourra mettre ses idées par écrit ou répondre à un questionnaire qui permettra d'identifier les raisons qu'ils l'ont amené à choisir cette œuvre, pourquoi il s'y reconnaît et ce qu'elle lui fait ressentir. Dans un deuxième temps, chaque élève présentera un extrait de l'œuvre choisie (lecture d'un extrait s'il s'agit d'un roman) et parlera de son choix. Une fois les présentations terminées, des échanges pourront avoir lieu. Y a-t-il des constats qui ressortent? Les gars et les filles se distinguent-ils par leur choix? Certains sont-ils surpris des choix que d'autres ont fait? Voient-ils certains collègues de classe différemment?

4. Imaginer et jouer une fin heureuse à *Roméo et Juliette*

L'enseignant invitera l'élève à rédiger un court texte qui présentera une autre issue que le suicide à l'impasse vécue par les personnages de *Roméo et Juliette*. Les textes qui se démarqueront par leur originalité et leur qualité pourront faire l'objet d'une lecture en classe ou encore d'une courte mise en scène théâtrale par de petits groupes d'élèves.

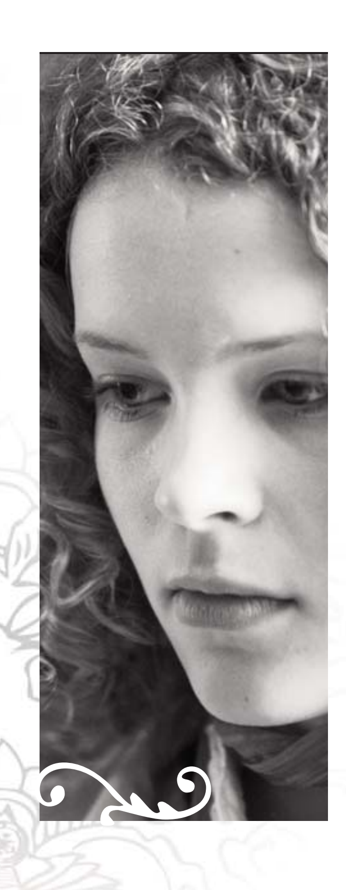
Quelques références pédagogiques

Histoire du sentiment amoureux, de Jean Claude Bologne

La première fois tome 1 et 2, Collectif (Éditions Québec-Amérique)



La vie, quand ce n'est pas rose



MISE EN CONTEXTE

Comme nous le savons tous, *Roméo et Juliette* n'est pas seulement une histoire d'amour, mais aussi celle d'adolescents face à un destin tragique. Même si l'œuvre est plus près de la fiction que de la réalité, le film permet d'aborder avec les élèves la question de la détresse psychologique en les informant que :

- De 80 % à 90 % des jeunes suicidés souffraient d'une forme de maladie mentale, dont très souvent la dépression;
- Dans la population en général, 5 % à 10 % des adolescents souffrent de dépression grave;
- Le suicide est une des principales causes de décès chez les jeunes au Québec.

Compte tenu de la délicatesse et de l'importance du sujet abordé, l'enseignant devra suivre des recommandations précises :

- Passer d'abord à travers la première section, *L'amour aux multiples visages*;
- Ne pas organiser d'autres activités que celles proposées;
- Ne pas organiser de débat, de discussion en classe, ou de travail écrit en lien avec les sujets abordés dans cette section;
- Se sentir à l'aise de transmettre l'information contenue dans le guide;
- Se renseigner auprès d'un intervenant qualifié de son établissement scolaire afin que celui-ci l'accompagne et le conseille au besoin lors de cette activité;
- S'assurer au préalable de connaître les ressources disponibles dans son milieu.

Un enseignant qui décèlerait des manifestations de détresse chez un élève est invité à suivre les recommandations faites par la Fondation dans le texte intitulé *Que faire si un jeune présente des signaux d'alarme qui laissent présager qu'il est dépressif?* On trouvera ce texte en annexe.

Ces recommandations s'inscrivent dans un cadre plus large de politique provinciale d'intervention en prévention du suicide dans les milieux scolaires tel que recommandé par l'Institut national de santé publique dans son Avis scientifique sur la prévention du suicide chez les jeunes.

OBJECTIFS

- Informer sur la peine d'amour.
- Permettre à l'élève de faire la différence entre la déprime passagère et la dépression.
- Permettre à l'élève de reconnaître certaines manifestations de la dépression.
- Informer l'élève des démarches à faire et de l'importance d'aller consulter une ressource professionnelle.
- Identifier les ressources disponibles qui peuvent aider l'élève.



L'AMOUR QUI FAIT MAL

On évoque souvent l'amour comme étant la plus belle chose qui puisse arriver à quelqu'un. Il est vrai que l'amour donne des ailes, mais lorsque celui-ci n'est plus au rendez-vous, on peut soudainement avoir l'impression de tomber dans le vide. Pour un adolescent qui peut être émotif et qui vit sa première relation amoureuse, une peine d'amour pourra sembler comme un désespoir sans fin. On sait toutefois que l'on arrive à guérir d'une peine d'amour.

ACTIVITÉS

1. Informer sur la peine d'amour

L'enseignant pourra expliquer ce qu'est une peine d'amour de manière à ce que certains élèves puissent se reconnaître. Ce thème pourra précéder d'autres thèmes qui évoqueront la détresse psychologique.

- Une rupture amoureuse donne lieu à une multitude d'émotions bouleversantes, qui vont de la tristesse à la colère, en passant par la honte et la culpabilité.
- Il est douloureux de vivre la fin d'une relation et cela n'est pas plus facile pour la personne qui a pris la décision de rompre que pour celle qui se fait laisser.
- Le plus important pour un adolescent lors d'une peine d'amour est de s'entourer de personnes qui sauront le soutenir dans son deuil.
- Le fait de partager ses sentiments avec quelqu'un lui permettra de se sentir moins seul et pourra l'aider à accepter la situation avec plus de sérénité.

Vivre une peine d'amour ne signifie pas seulement perdre l'être aimé. On pourra aussi avoir l'impression de laisser une partie de sa vie derrière soi.

- Après le choc de la rupture, il arrive souvent qu'on se sente abandonné par des amis qui ont choisi l'autre camp.
- On doit accepter que certains projets imaginés à deux ne se réaliseront pas et que la vision idéalisée du couple que l'on avait ne tient plus.

Il faut du temps pour guérir une peine d'amour. C'est une blessure qui peut parfois être profonde, mais qui est ponctuelle. L'enseignant pourra proposer, comme première étape vers la guérison, les pistes de solution suivantes :

- Découvrir de nouvelles activités;
- Éviter de s'isoler en se critiquant;
- Faire de nouvelles rencontres, ce qui amènera parfois un nouveau souffle dans la vie et aidera à surmonter une peine d'amour;
- Parler de ce que l'on ressent ou écrire ses sentiments dans un journal intime.

2. Échanger sur les différentes réactions lors d'une peine d'amour

L'enseignant pourra permettre aux élèves de discuter en classe des sujets suivants :

- Les garçons et les filles vivent-ils différemment l'amour et la rupture amoureuse?
- Pourquoi vivre une peine d'amour est-il plus difficile pour certains que pour d'autres?
- L'amour peut-il être un masque pour cacher autre chose? (peur de la solitude, manque d'estime de soi)



COMMENT PUIS-JE AIDER MON AMI EN PEINE D'AMOUR?

Chacun vit une peine d'amour de façon très personnelle et c'est pourquoi il faut tenter de respecter son ami dans chacune des étapes de sa guérison. Simplement demeurer près de lui en restant positif et en l'écoutant pourra l'aider. Il pourrait cependant arriver que, malgré du soutien, sa douleur persiste et que, combinée à d'autres facteurs, elle l'entraîne dans une détresse psychologique qui pourrait éventuellement le conduire vers une dépression.

ACTIVITÉS

1. Est-ce qu'une peine d'amour seule peut conduire au suicide ?

On présente Roméo et Juliette comme deux jeunes en pleine forme qui ont posé un geste fatal directement en lien avec une situation de désespoir amoureux. Cela est-il représentatif de la réalité? Il est important de rappeler que la fin tragique de *Roméo et Juliette* trouve aussi son explication lorsque replacée dans un contexte historique. Au XVe siècle, le suicide amoureux avait une connotation glorieuse, représentant le symbole ultime de l'amour romantique. Un parallèle peut aussi être fait avec le phénomène culturel nippon que l'on appelle *Hara Kiri*. Le Québec du XXIe siècle ne glorifie cependant aucunement ces réponses au désespoir amoureux ou au déshonneur.

Cette question doit ne pas faire l'objet d'un débat ou d'une discussion en classe; l'objectif étant plutôt d'aider l'élève à faire la distinction entre la fiction et la réalité.

- Dans la réalité, on a démontré que dans 80 % à 90 % des cas de suicides, les jeunes suicidés souffraient d'une forme de maladie mentale, dont souvent la dépression.
- Une peine d'amour peut provoquer une détresse psychologique et, lorsque jumelée à d'autres facteurs, pourrait mener à une dépression. Il est donc vrai de dire qu'elle peut servir de déclencheur, mais elle ne représente jamais l'unique facteur de la dépression.
- Un des réflexes d'une personne atteinte de dépression sera de masquer son état dépressif, le rendant ainsi invisible aux yeux de son entourage.

2. Comprendre les différences entre la déprime et la dépression

L'enseignant pourra communiquer cette information afin de donner des références aux élèves. Certains confondent les deux notions et pourraient se croire en dépression alors qu'ils ne vivent en fait qu'une déprime passagère. À l'inverse, ils pourraient penser qu'un ami en dépression ne vit qu'une déprime passagère et prendre son problème à la légère en banalisant la situation. On incite les enseignants à inviter *Solidaires pour la vie* dans leur école afin que les élèves puissent recevoir de l'information complète et adaptée.

- ***On confond souvent la dépression avec la déprime passagère*** qui peut être vécue durant des périodes de vie difficiles, comme lors d'une rupture amoureuse, d'un échec scolaire, du décès d'un être cher, de relations conflictuelles avec la famille ou les amis, ou encore d'ennuis quotidiens. La déprime est une réponse normale aux contraintes psychologiques ou sociales subies par la plupart des gens à un moment ou à un autre.



- ***La déprime se distingue de la dépression en ce sens qu'elle est passagère*** et que malgré des périodes de mélancolie, elle n'empêche pas quelqu'un d'éprouver du plaisir lors de certains moments ou activités.
- La dépression se caractérise par une altération importante du comportement et un manque d'intérêt marqué pour des activités habituelles, et ce, sur une longue période de temps. Une personne en dépression n'arrive plus à se mobiliser intérieurement, à faire le point sur ce qui lui arrive. C'est le signe le plus évident pour son entourage : il y a une « rupture » dans son comportement habituel.
- Il est important de mentionner qu'une personne dépressive peut masquer son état, afin que son entourage immédiat ne perçoive aucun changement dans son comportement ou ses relations.

Voir en annexe le résumé des différents symptômes de la dépression chez les jeunes.

3. Que faire si je pense que mon ami ne va vraiment pas bien et s'il ne s'en sort pas?

L'enseignant pourra fournir les pistes d'intervention suivantes :

1. Décoder

Un jeune qui est en dépression n'aura pas tendance à le dire ouvertement et ignorera souvent lui-même qu'il en souffre. Par contre, en étant attentif, il sera possible de reconnaître certaines manifestations de la dépression, comme par exemple un changement de comportement qui persiste.

2. Briser l'isolement

Il est important d'aborder la question directement, dans un moment propice et intime, en faisant part de son inquiétude à son ami. Si cela ne fonctionne pas, on recommande de discuter de la situation avec des membres de son entourage et de leur demander s'ils ont remarqué des changements.

3. Référer

Il faut amener son ami à consulter un professionnel, que ce soit un médecin, un psychologue, un travailleur social ou un intervenant de son école ou du CLSC. Un diagnostic doit être posé. Le jeune pourra proposer à son ami de l'accompagner. Par contre, le parent est le seul à avoir l'autorité nécessaire pour amener son jeune à consulter, autorité que ni les amis ni les intervenants ne possèdent.

Il existe également plusieurs lignes d'écoute où des gens seront disponibles pour offrir des conseils et expliquer les différentes étapes à suivre pour aider son ami. Ces personnes-ressources pourront également répondre à des questions et calmer des craintes. En cas d'urgence suicidaire, il faudra amener le jeune directement à l'hôpital ou appeler le 911.



4. Ne pas jouer au thérapeute

Malgré l'inquiétude que pourra susciter l'état d'un ami dépressif, il faudra éviter de prendre la dépression de celui-ci sur ses épaules. Si par exemple un ami se noie, la tentation sera grande de sauter à l'eau pour aller le sauver, même si l'on ne sait pas nager. On risquera toutefois de mettre ainsi sa propre vie en danger. Il sera donc préférable d'ailler chercher l'aide d'un sauveteur qui possède les connaissances appropriées.

Ainsi, la première responsabilité consiste à installer un « filet de sécurité », à positionner des bouées de sauvetage autour du jeune. Il faut donc préparer l'entourage (amis, médecin, psychologue, enseignants, etc.) et ensuite soutenir son ami et l'encourager à s'en sortir.

Si un ami présente des signaux d'alarme qui laissent présager un état dépressif il est primordial de ne pas le laisser seul aux prises avec la souffrance causée par la dépression. Détecter la maladie et en confier rapidement le traitement à des personnes compétentes demeurent les gestes les plus importants à poser.

4. Dresser la liste des ressources disponibles

L'enseignant pourra demander à chaque élève d'indiquer sur une feuille le nom de deux amis à qui ils aimeraient se confier s'ils se sentaient en détresse. Par le seul fait d'écrire le nom de ces personnes, l'élève aura le réflexe d'aller vers elles en cas de besoin.

De son côté, l'enseignant pourra dresser une liste des ressources disponibles au sein de l'établissement scolaire qui pourront aider les élèves en cas de besoin, en indiquant leur numéro de téléphone et de local. Il pourra ensuite distribuer la liste aux élèves. Il trouvera également des ressources externes en annexe.

ACTIVITÉS

L'enseignant demandera aux élèves de nommer trois ressources professionnelles de son milieu qui pourraient leur venir en aide.

Quelques références pédagogiques

Aider à prévenir le suicide chez les jeunes, de Michèle Lambin
Huit clés pour la prévention du suicide chez les jeunes, de Marlène Falardeau
L'amour et ses obstacles, de M. Campbell
La prévention du suicide à l'école, sous la direction de G. Parent et Denis Rhéaume

Quelques références cinématographiques

Le spasme de vivre, de Richard Boutet (1991) (documentaire québécois)
Ordinary people, de Robert Redford (1980)

ANNEXE

QUE FAIRE SI UN JEUNE PRÉSENTE DES SIGNAUX D'ALARME QUI LAISSENT PRÉSAGER QU'IL EST DÉPRESSIF ?

Lorsqu'un jeune vient vers vous pour se confier ou manifester de l'inquiétude pour un de ses amis, il est très important :

D'accueillir le jeune pour établir un climat de confiance : Encourager l'expression des émotions, écouter attentivement pour essayer de saisir ce que le jeune vit. Par exemple : «Raconte-moi ce qui ne va pas ou ce qui t'inquiète».

D'essayer d'identifier les manifestations qui peuvent être liées à un état dépressif : Tenter de savoir depuis quand ces manifestations sont présentes. S'il s'agit d'un ami, d'autres membres de son réseau s'en inquiètent-ils aussi ?

D'aborder directement la question du suicide : Le jeune a-t-il des idées noires? Jongle-t-il avec l'idée de suicide? Le où, le quand, le comment ont-ils été envisagés? S'il y a un plan précis, l'urgence suicidaire est probablement élevée, il sera donc important de ne pas laisser le jeune à lui-même sans le diriger vers une ressource d'aide appropriée.

De cerner ce qui a été fait jusqu'à présent : Quelles démarches ont été entreprises par le jeune ou par ses amis? Y a-t-il des ressources autour du jeune?

D'agir en respectant ses limites, chaque intervenant ayant sa place auprès du jeune : L'animateur, un professeur, un membre du réseau scolaire pourra diriger le jeune vers une ressource plus spécialisée. Il ne s'agit pas de s'improviser thérapeute, mais bien d'accueillir le jeune. Il est important de reconnaître le privilège d'avoir été choisi par celui-ci pour créer un véritable contact et le confier à un autre intervenant.

D'encourager le jeune à aller chercher de l'aide et à consulter : Reconnaître la souffrance du jeune. L'assurer de notre présence. L'accompagner vers les ressources à l'intérieur de l'école (service de santé, services aux élèves, etc.) pour qu'il puisse s'ouvrir à un tiers qui pourra l'aider. Le motiver, l'aider à faire les démarches pour consulter un professionnel de la santé.

D'agir avec respect et loyauté : Ne pas agir à l'insu du jeune, sauf si sa vie est menacée. Ne pas se laisser piéger par la demande de secret afin de dénouer l'impasse suicidaire. Transmettre de l'espoir.

D'agir en concertation : Reconnaître la place que l'on occupe dans la vie du jeune à ce stade de sa vie. Ne pas rester seul auprès de ce jeune, aller chercher de l'aide auprès des services existants à l'école. S'ils ne sont pas disponibles, se diriger vers le CLSC de son quartier ou l'hôpital du secteur. Chercher à mobiliser le réseau du jeune afin de le soutenir et de l'aider. Impliquer la famille, car elle représente une alliée précieuse dans le traitement du jeune, en gardant bien en

mémoire que la très grande majorité des jeunes ne veulent pas inquiéter leurs parents quand en fait le message qu'ils nous laissent entendre est plutôt : «Ça va pas entre nous», «Ils ne comprennent rien» ou «Je m'en fous».

De garder en tête qu'il n'y a rien de pire que l'on puisse faire que de fermer la porte à un jeune sans avoir essayé de l'aider.

Ces conseils sont tirés de la Feuille-Ressources distribuée aux enseignants dans le cadre de la tournée de prévention de la dépression de Solidaires pour la vie.

INFORMATION SUR LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

Vous pouvez consulter le site Internet : www.fmm-mif.ca

Nous vous remercions à l'avance de l'attention que vous porterez aux jeunes qui vous demanderont de l'aide. Leur bien-être compte pour nous.

L'équipe *Solidaires pour la vie*

MANIFESTATIONS DE LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

VISIBLES	MANIFESTATIONS PHYSIQUES	MANIFESTATIONS SUBJECTIVES	CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT
Irritabilité excessive	Troubles de l'appétit : perte ou gain d'appétit et/ou de poids	Dévalorisation ou culpabilité excessive	Retrait ou dépendance sociale
Déprime ou tristesse permanente	Troubles du sommeil : insomnie ou hypersomnie	Difficulté de concentration ou indécision	Masques
Perte d'intérêt ou de plaisir pour toutes activités	Agitation ou ralentissement	Pensées récurrentes de mort ou de suicide	Négation ou résistance
	Fatigue ou manque d'énergie		

IMPORTANT : Il faut plusieurs manifestations fortes, intenses et qui persistent dans le temps sans aucun signe d'amélioration! N'oubliez pas la rupture du comportement.



Ressources qui peuvent aider

- **Fondation des maladies mentales**
  www.fmm-mif.ca

- **Tel-Jeunes**
  www.teljeunes.com
  1-800-263-2266
  24 heures / 7 jours

- **Revivre** — Ligne d'écoute, d'information et de référence :
  (514) REVIVRE (738-4873) OU 1-866-REVIVRE

- **Jeunesse J'écoute**
  www.jeunessejecoute.ca
  service gratuit confidentiel 24h

- **Info-Santé CLSC**
  Le numéro de téléphone de ton CLSC,
  Infirmières à l'écoute 24 heures par jour, 7 jours par semaines.
  Pour trouver le numéro de téléphone de ton CLSC : www.clsc-chsld.qc.ca

- **L'hôpital le plus proche**